

Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



Znaczenie zasobów osobistych dziecka
w skutecznym radzeniu sobie ze stresem
- rola osób znaczących

Lidia Janiszewska

Uniwersytet Ekonomiczny w Poznaniu
19 maja 2022r.



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

1

Cele wykładu:

Określenie stresu jako transakcji pomiędzy człowiekiem a otoczeniem.

Przedstawienie zasobów osobistych :

- Poczucie własnej wartości i adekwatna samoocena.
- Dyspozycyjny optymizm.
- Poczucie koherencji ze szczególnym zwróceniem uwagi na poziom wsparcia społecznego.
- Prężność psychiczna.
- Rodzice i inne znaczące osoby – jak mogą kształtować te zasoby.

2

Transakcyjna teoria stresu

Mianem stresu Lazarus określił relację między osobą a otoczeniem, która to relacja oceniana jest przez jednostkę jako wymagająca wysiłku lub przekraczająca jej zasoby i zagrażająca dobremu samopoczuciu (Pecyna, 1998).

Radzenie sobie z sytuacją trudną R.S. Lazarus definiuje jako „ciągle zmieniający się wysiłek poznawczy i behawioralny skierowany na specyficzne wymagania zewnętrzne i/lub wewnętrzne, które oceniane są jako obciążające lub przekraczające możliwości człowieka” (Lazarus za: Terelak, 2001, s.357).

3

Radzenie sobie ze stresem a przystosowanie się człowieka do warunków środowiskowych

Nie istnieje tylko jeden sposób przystosowania się człowieka do określonych warunków. Jest wiele różnych procesów, które mają różną skuteczność.

Sposoby radzenia sobie ze stresem i ich efektywność zależą od bardzo wielu czynników takich jak np. cechy biologiczne jak i psychologiczne. Istotne jest, jak funkcjonuje organizm człowieka, a zwłaszcza układ nerwowy.

4

Zasoby człowieka w radzeniu sobie ze stresem

:

1. Poczucie własnej wartości i adekwatna samoocena.
2. Dyspozycyjny optymizm.
3. Poczucie koherencji ze szczególnym zwróceniem uwagi na poziom wsparcia społecznego.

5

Filary poczucia własnej wartości 1/3

- **Samoocena** jest najczęściej traktowana jako poznawczy aspekt poczucia własnej wartości. Kozielski (1981) uznaje ją za jeden z podstawowych komponentów samowiedzy i określa jako sąd wartościujący, dotyczący specyficznych cech człowieka – jak właściwości fizyczne (wygląd, zdrowie), cechy osobowości (zdolności twórcze, dojrzałość emocjonalna, struktura motywacji), relacje z innymi ludźmi (miejsce w rodzinie, atrakcyjność społeczna).
- **Samoświadomość**. Ma ona kluczowy wpływ na kształtowanie się pięciu pozostałych filarów. W niej zawiera się całokształt wiedzy jednostki na swój własny temat. Aspekt oceniający tej wiedzy stanowi samoocena. Dzięki samoświadomości jednostka poznaje swoje mocne strony, co jest podstawą (racjonalną przesłanką) samoakceptacji. Natomiast dzięki znajomości swoich ograniczeń i słabości – jednostka uczy się samoakceptacji dojrzałej, samoakceptacji siebie jako osoby, z prawem do popełniania błędów i przyzwoleniem na niedoskonałość.

6

Filary poczucia własnej wartości 2/3

- **Poczucie odpowiedzialności za samego siebie** stanowi filar poczucia własnej wartości wynikający bezpośrednio z samoświadomości. Pozwala ono doświadczać specyficznej kontroli nad własną egzystencją, w oparciu o świadomość tego, iż najważniejsze rzeczy we własnym życiu jednostki zależą naprawdę od niej samej.
- **Zdolność do życia celowego.** Polega ona na umiejętności dążenia do realizacji życiowych celów, świadomie wybranych i zgodnych z systemem osobistych wartości. Ze względu na udział samoświadomości przy podejmowaniu życiowych decyzji – cele te są współmierne do możliwości jednostki. Ich osiągnięcie wymaga wewnętrznej dyscypliny, ale też daje wyraźne pozytywne konsekwencje w postaci wzmocnienia struktur poczucia własnej wartości. Jednostka bardziej wierzy w swoje możliwości i postrzega siebie samą jako wartościową

7

Filary poczucia własnej wartości 3/3

- **Samoasertywność** jest nie tylko zbiorem technicznych umiejętności pozwalających na zachowania zgodne z intencjami, ale sięga głębiej w osobowość. Obejmuje postawę wobec siebie samego oraz rzeczywistości, pozwalającą dokonywać adekwatnej, autentycznej ekspresji samego siebie – własnych pragnień, uczuć, wartości i wyznawanych przekonań. 6.
- **Integralność.** Oznacza ona spójność przekonań, uczuć i zachowań jednostki. Pozwala na życie w zgodzie z samym sobą – z przyjętymi wartościami i ideałami, a czasami także wątpliwościami i niezdecydowaniem. Zachowując wewnętrzną integralność, jednostka wzmacnia poczucie, że jest człowiekiem prawnym, godnym szacunku w oczach innych ludzi i wobec siebie samego (Branden, 1994, 2003).

8

Trzy podstawowe warunki kształtowania pozytywnej, adekwatnej samooceny dziecka

- Postawa rodziców bazująca na bezwarunkowej akceptacji osoby dziecka.
- Jasno określone i przestrzegane granice psychologiczne w relacjach z dzieckiem.
- Postawa szacunku i tolerancji wobec inicjatyw dziecka – ale z poszanowaniem przyjętych granic.

(Coopersmith (1967: 236) za: Zbonikowski A.,2014)

9

Męczennicy perfekcjonizmu (Gustaw G.,2013)

Perfekcjonizm to wielowymiarowa cecha osobowości posiadająca zarówno adaptacyjne jak i nieadaptacyjne komponenty.

Czynniki sprzyjające perfekcjonizmowi :

- warunkowa miłość
- wzbudzanie w dziecku poczucia winy
- zdystansowanie rodziców wobec dziecka
- silny krytycyzm i zbyt wysokie wymagania
- fakt bycia perfekcjonistą przez rodzica tej samej płci co dziecko

10

Dyspozycyjny optymizm

Dyspozycyjny optymizm to wiara człowieka, że jego działanie ma sens i przyniesie oczekiwany rezultat, co przekłada się na podejmowane wysiłki, aby ten efekt osiągnąć (Poprawa, 2001) Kształtowany w procesie wychowania poprzez mechanizm modelowania.

11

Poczucie koherencji

Poczucie koherencji – pojęcie wprowadzone przez Aarona Antonovskye’go, które oznacza globalną orientację człowieka, wyrażającą stopień, w jakim ma on trwałe, choć dynamiczne poczucie pewności, że: bodźce napływające w ciągu życia ze środowiska wewnętrznego i zewnętrznego mają charakter ustrukturyzowany, przewidywalny i wytłumaczalny (rozumiałość) dostępne są zasoby, które pozwolą mu sprostać wymaganiom stawianym przez bodźce (zaradność) wymagania te są dla niego wyzwaniem wartym wysiłku i zaangażowania (sensowność).

12

Poczucie koherencji

- **poczucie zrozumiałości** – występuje gdy człowiek spostrzega napływające informacje jako uporządkowane, spójne i dające się zrozumieć, dzięki niemu człowiek wytwarza poczucie, że wydarzenia można przewidzieć i zrozumieć
- **poczucie zaradności** – określa stopień w jakim człowiek spostrzega dostępne mu zasoby jako wystarczające aby sprostać stawianym wymaganiom, stanowi przekonanie o tym, że człowiekowi dostępne są zasoby zaradcze
- **poczucie sensowności** – określa ono, na ile człowiek czuje, że jego życie ma sens, że warto wkładać wysiłek i zaangażowanie aby sprostać wymaganiom życia

13

Prężność

Prężność - mechanizm samoregulacji, obejmujący zarówno elementy poznawcze, charakterystyczne dla przekonań i oczekiwań, a dotyczące m.in. spostrzegania rzeczywistości w kategoriach wyzwania, a także własnych kompetencji, jak i emocjonalne, obejmujące afekt pozytywny i stabilność emocjonalną oraz behawioralne, wyrażające się w poszukiwaniu nowych doświadczeń i podejmowaniu różnorodnych i skutecznych strategii radzenia sobie z problemami.

14

Dziękuję za uwagę

dr Lidia Janiszewska